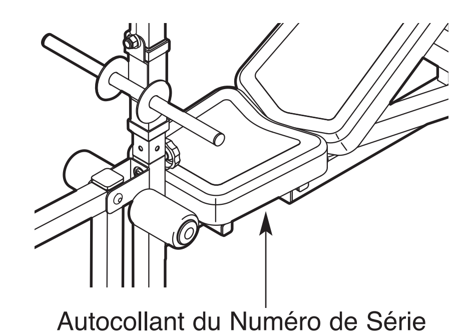
WEIDER® 240 TC

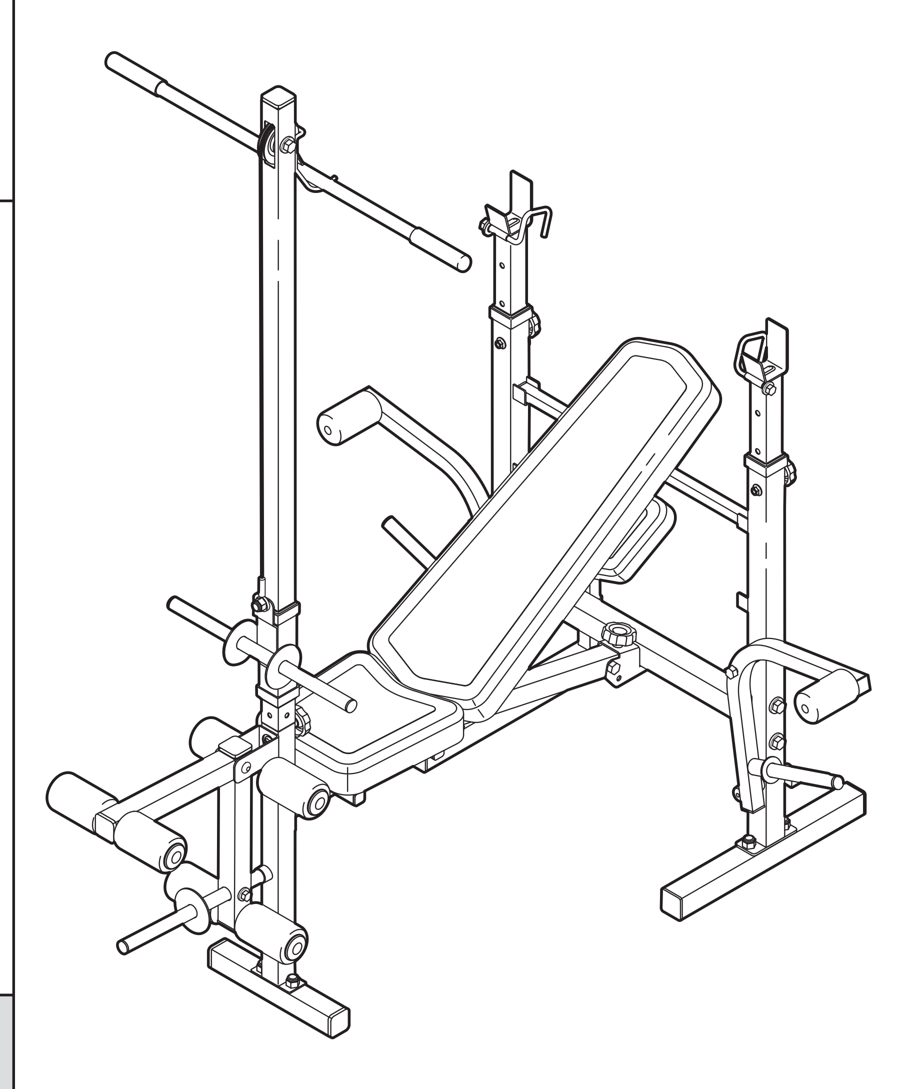
Nº. du Modèle WEEVBE1409.0
Nº. de Série ____________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com
www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

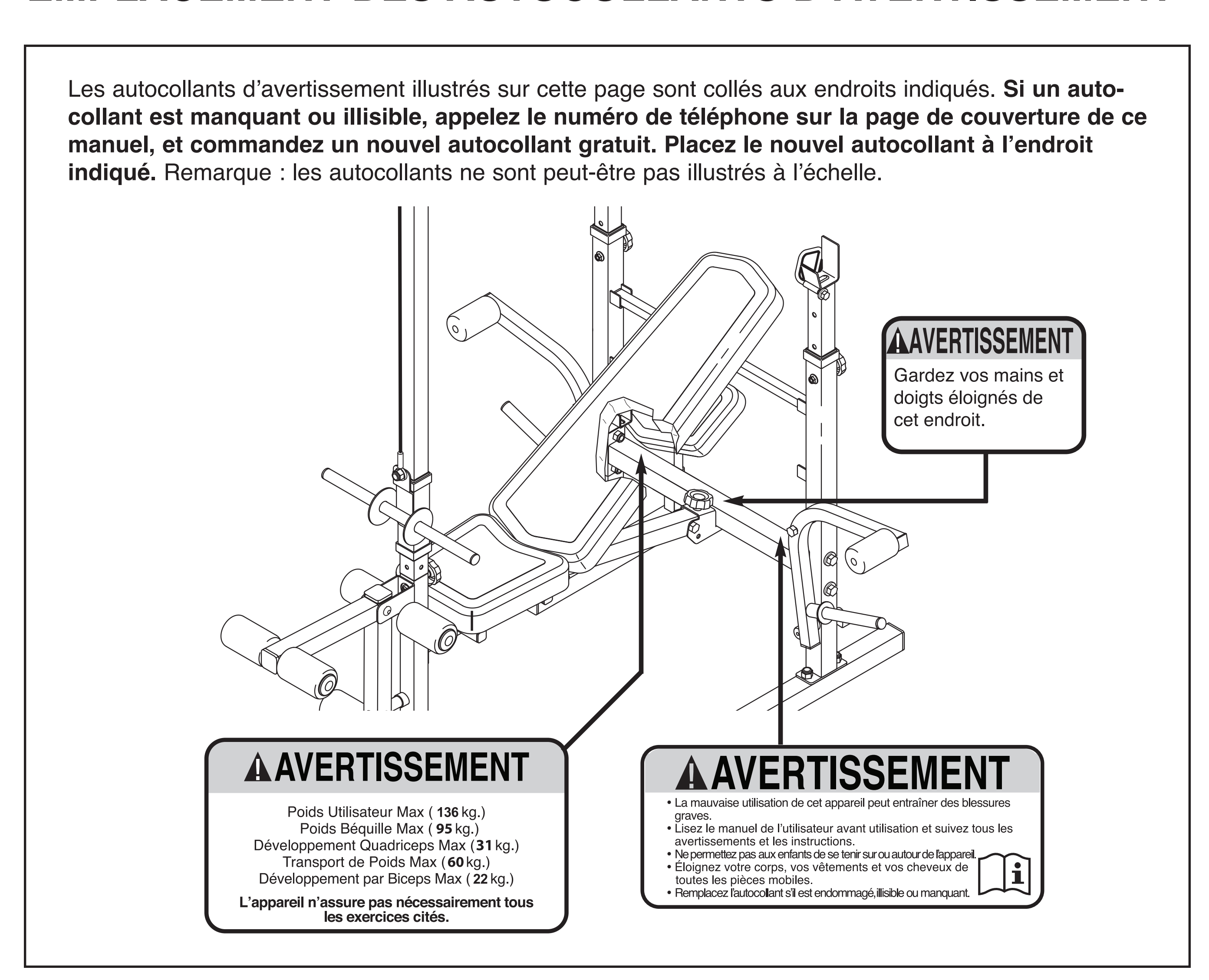
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 13
CONSEILS POUR L'EXERCICE 17
LISTE DES PIÈCES 18
SCHÉMA DÉTAILLÉ 19
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le banc de poids, avant d'utiliser le banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.

2. Veuillez lire toutes les instructions de ce manuel ainsi que tous les avertissements affichés sur le banc de poids avant d'utiliser l'appareil. N'utilisez le banc de poids que selon les directives de ce manuel.

3. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.

4. Le banc de poids est conçu pour l'utilisation à domicile uniquement. Ne l'utilisez pas dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.

5. Maintenez le banc de poids à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le banc de poids sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant votre recouvrement de sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de poids pour y accéder, en descendre et l'utiliser.

6. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

7. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du banc de poids.

8. N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.

9. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.

10. Le banc de poids est conçu pour porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg (300 livres) et porter un poids maximal de 209 kg (460 livres). Ne déposez pas plus de 95 kg (210 livres), y compris la barre d'haltère et les poids, sur les appuie-poids. Ne déposez pas plus de 32 kg (70 livres) sur le levier pour jambes. Ne déposez pas plus de 23 kg (50 livres) sur chacun des bras. Ne déposez pas plus de 59 kg (130 livres) sur le chariot à poids. Remarque : le banc de poids ne comporte pas de barre d'haltère ni de poids.

11. Installez toujours le même nombre de poids sur chaque extrémité de la barre d'haltère lors de l'utilisation.

12. N'utilisez aucune barre d'haltère d'une longueur supérieure à 1,5 m (5 pieds) avec le banc de poids.

13. Lors de l'ajout ou du retrait de poids, maintenez toujours un certain poids sur chacune des extrémités de la barre d'haltère et appuyez cette dernière sur les crochets de barre d'haltère pour éviter qu'elle ne bascule.

14. Lors de l'utilisation du levier pour jambes, déposez une barre d'haltère portant le même poids sur les appuie-poids afin d'équilibrer le banc.

15. Lors de l'utilisation du dossier en position inclinée ou position horizontale, veillez à ce que le support du dossier soit complètement inséré dans l'une des paires de supports des montants.

16. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau banc de poids WEIDER® 240 TC. Le banc de poids permet d'effectuer plusieurs exercices qui visent le développement des principaux groupes de muscles de la partie supérieure du corps. Que vous ayez comme but de raffermir votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de poids vous aidera à atteindre vos objectifs.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

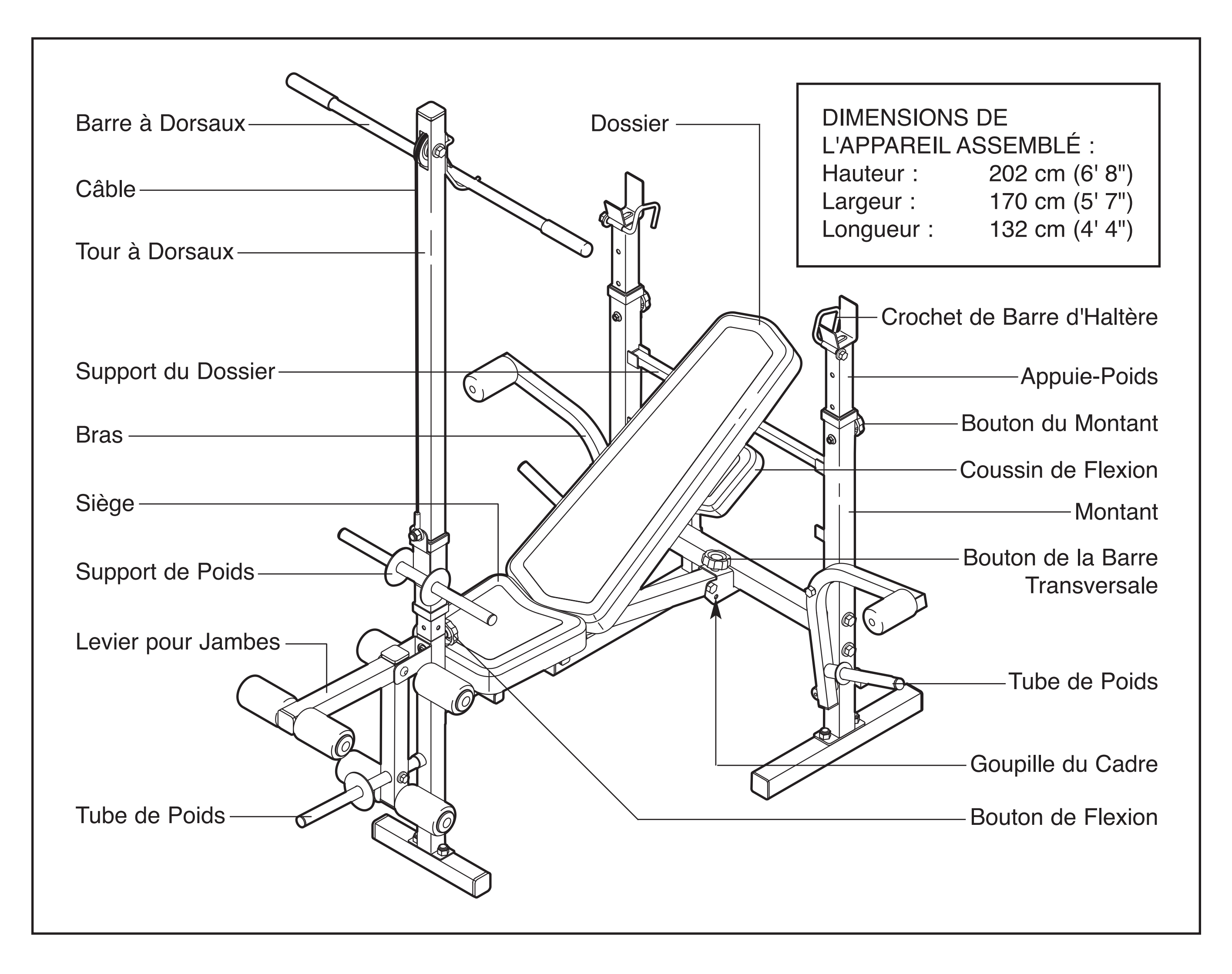
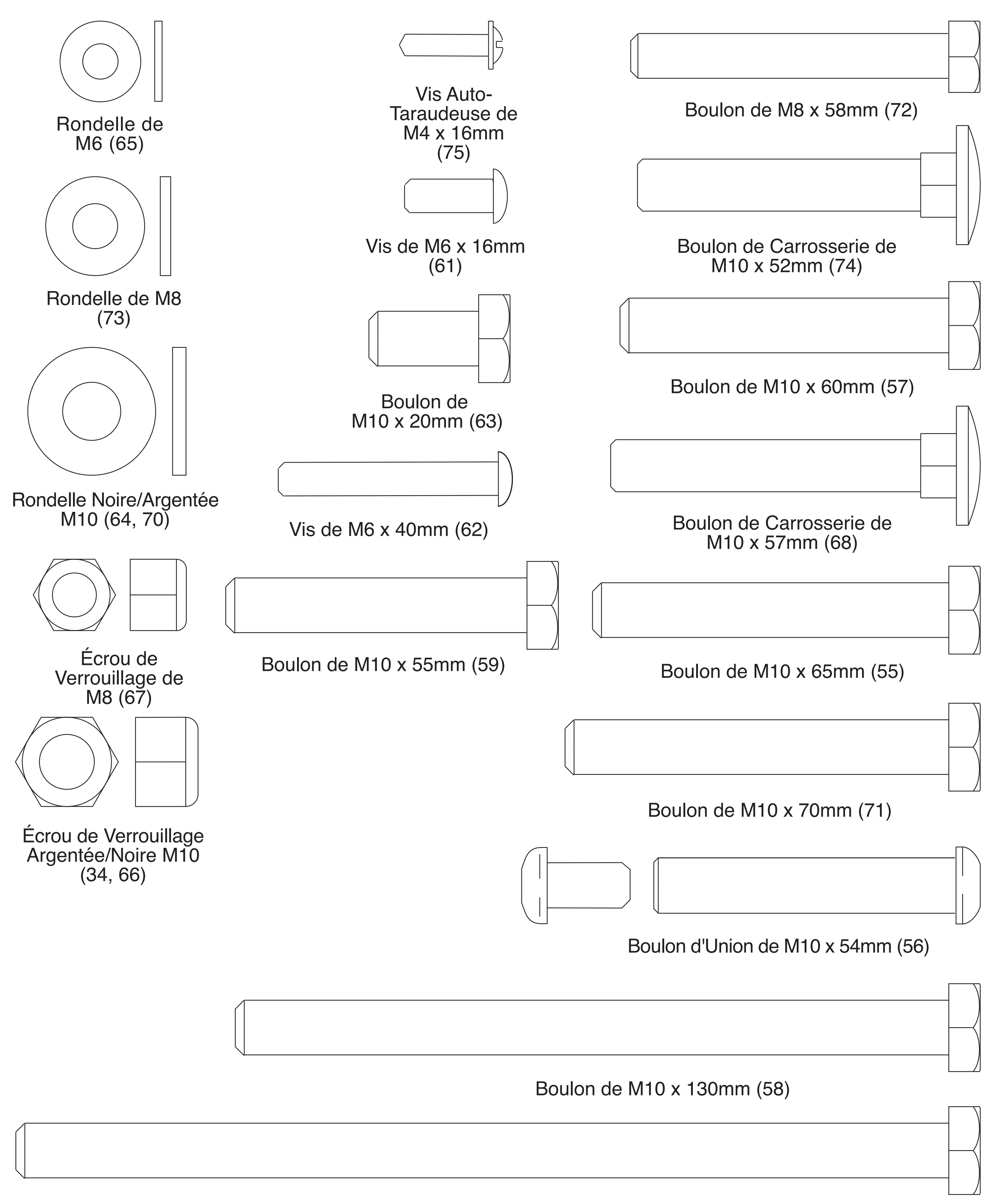


TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES

Reportez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées pour l’assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma correspond au numéro d'identification de la pièce indiqué dans la Liste des pièces vers la fin de ce manuel. **IMPORTANT : si vous ne pouvez trouver une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu’elle peut être préassemblée.**



ASSEMBLAGE

Afin de faciliter l'assemblage, lisez attentivement les informations et instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Étant donné son poids et sa taille, le banc de poids devrait être assemblé là où il est prévu être utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour circuler autour du banc de poids à mesure que vous l'assemblez.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.
- L'assemblage peut nécessiter le recours aux outils suivants (non compris) :

  deux clés réglables

  un maillet en caoutchouc

  un tournevis plat

  un tournevis à pointe cruciforme

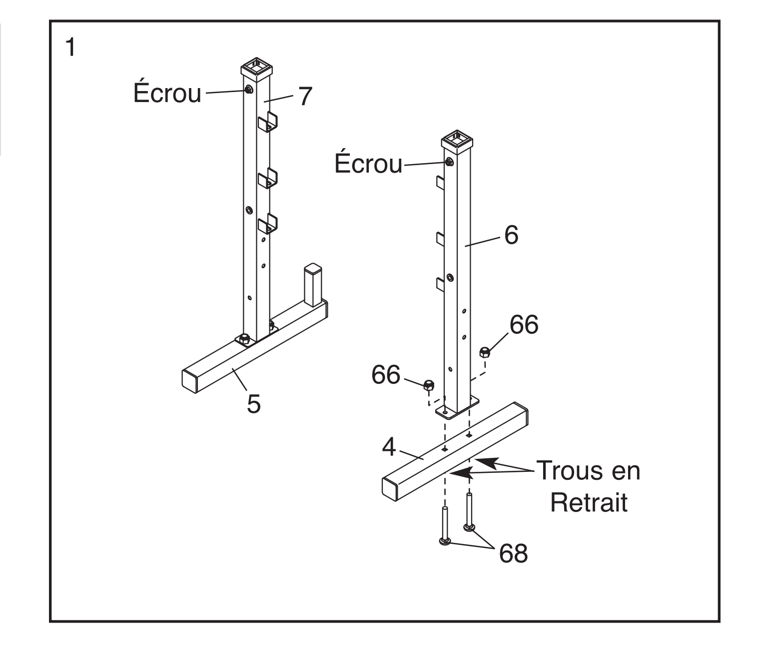
  L'assemblage peut être simplifié par le recours à un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche ou clés mixtes, ou un jeu de clés à cliquet.

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de comprendre les informations de l'encadré ci-dessus.**

   Orientez la Base Gauche (4) de sorte que les trous en retrait soient dirigés vers le sol.

   Identifiez le Montant Gauche (6), lequel est identifié de l'autocollant "Left" (*L* ou *Left* pour la gauche ; *R* ou *Right* pour la droite). Fixez le Montant Gauche à la Base Gauche (4) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 57mm (68) et deux Écrous de Verrouillage Noirs de M10 (66). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage Noirs à ce moment. Assurez-vous que l'écrou est dans la position indiquée.**

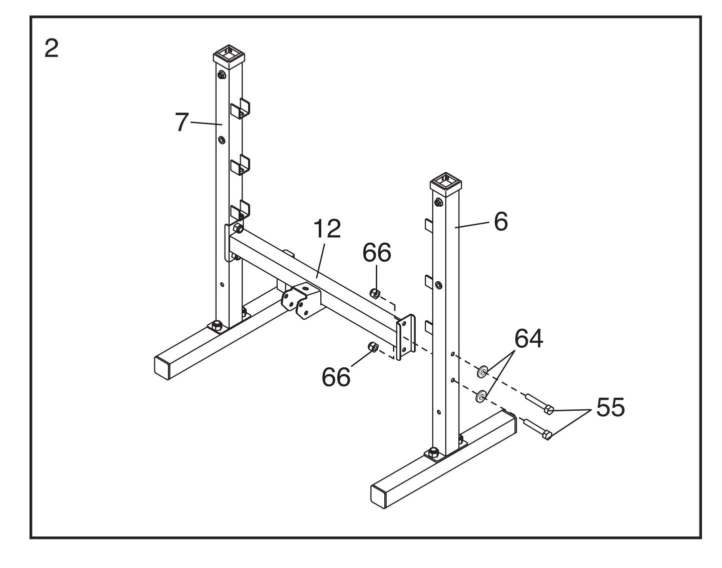
   Fixez le Montant Droit (7) à la Base Droite (5) de la même manière.



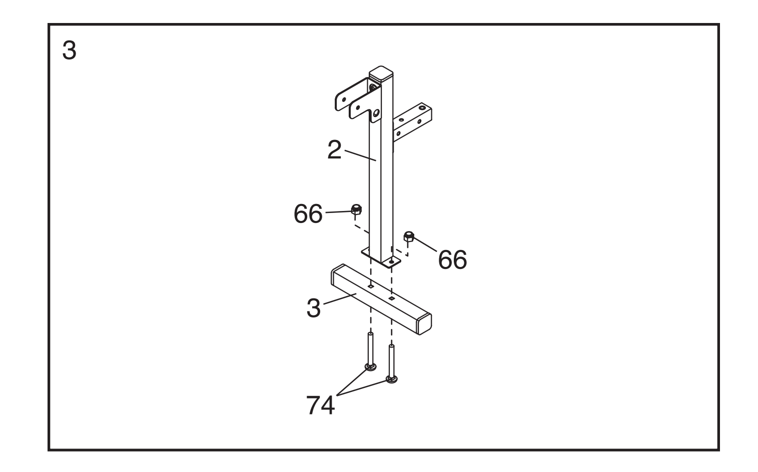
2. Fixez la Barre Transversale (12) au Montant Gauche (6) à l'aide de deux Boulons de M10 x 65mm (55), deux Rondelles Noires de M10 (64) et deux Écrous de Verrouillage Noirs de M10 (66). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage Noirs à ce moment.**

   Fixez l'autre Barre Transversale (12) au Montant Droit (7) de la même façon.

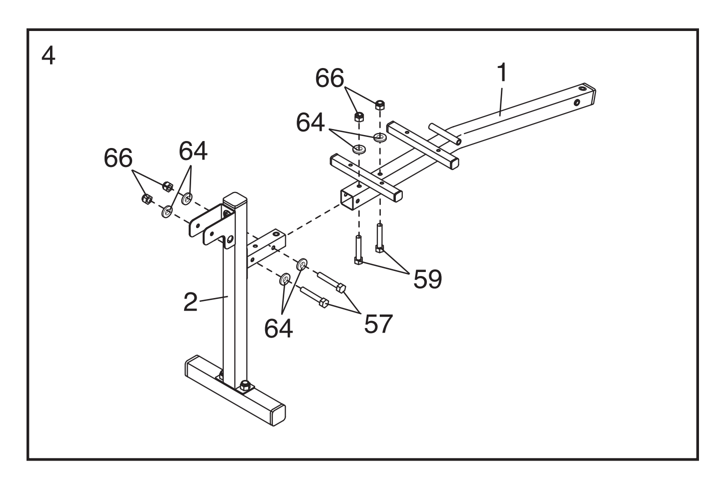
   Reportez-vous aux étapes 1 et 2. Serrez les Écrous de Verrouillage Noirs de M10 (66).



3. Fixez la Jambe Avant (2) à la Base Avant (2) à l’aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 52mm (74) et deux Écrous de Verrouillage Noirs de M10 (66).



4. Assemblez la Jambe Avant (2) au Cadre (1) à l’aide de deux Boulons de M10 x 60mm (57), deux Boulons de M10 x 55mm (59), six Rondelles Noires de M10 (64) et quatre Écrous de Verrouillage Noirs de M10 (66).



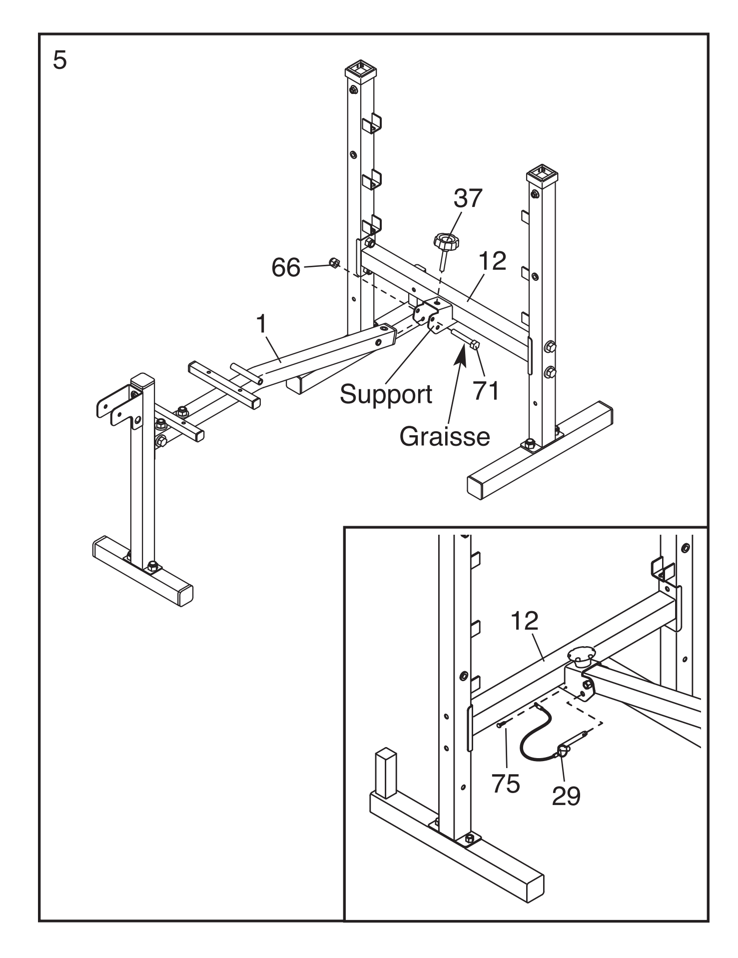
5. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 70mm (71).

Fixez le Cadre (1) au groupe de trous supérieur du support de la Barre Transversale (12) à l’aide du Boulon de M10 x 70mm (71) et d’un Écrou de Verrouillage Noir de M10 (66).

Ensuite, serrez le Bouton du Cadre (37) à l’intérieur du support de la Barre Transversale (12) et du Cadre (1).

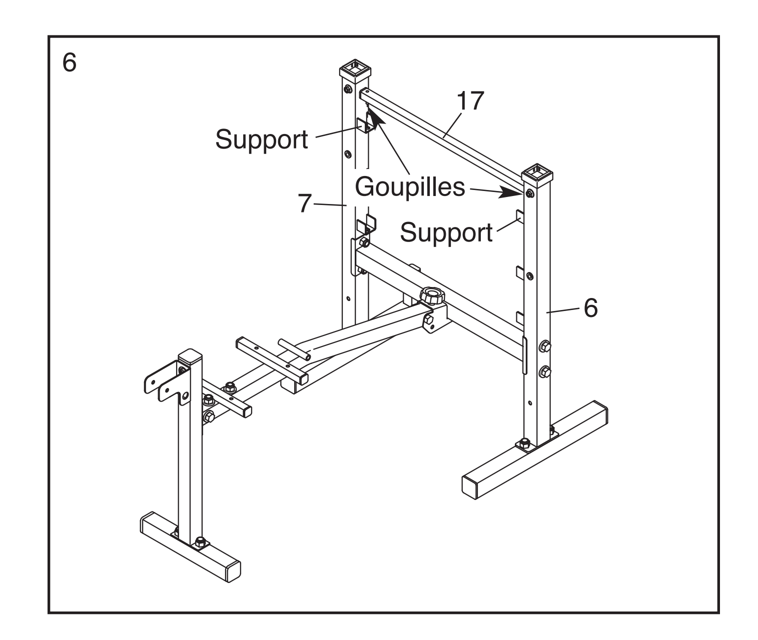
Reportez-vous au schéma en encadré. Insérez la Goupille de la Barre Transversale (29) dans le groupe de trous inférieur de la Barre Transversale (12).

Fixez la Goupille de la Barre Transversale (29) à la Barre Transversale (12) à l’aide d’une Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm (75).



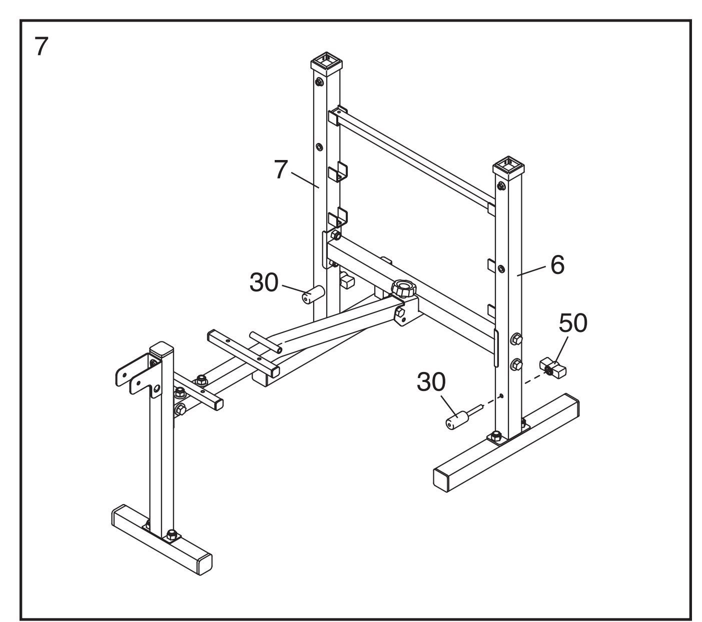
6. Orientez le Support du Dossier (17) de sorte à diriger les goupilles vers le bas.

   Engagez le Support du Dossier (17) dans l'un des jeux de supports des Montants Gauche et Droit (6,7).



7. Fixez une Butée du Bras (30) au Montant Gauche (6) à l'aide d'un Bouton de Butée (50).

   Fixez l'autre Butée du Bras (30) au Montant Droit (7) de la même façon.

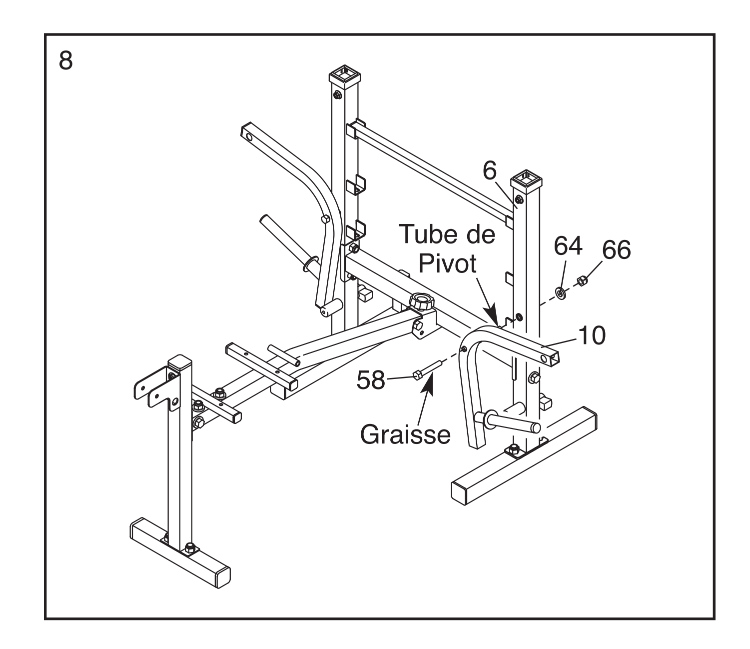


8. Identifiez le Bras Gauche (10), lequel comporte un tube de pivot sur le côté indiqué.

   Appliquez de la graisse sur un Boulon de M10 x 130mm (58).

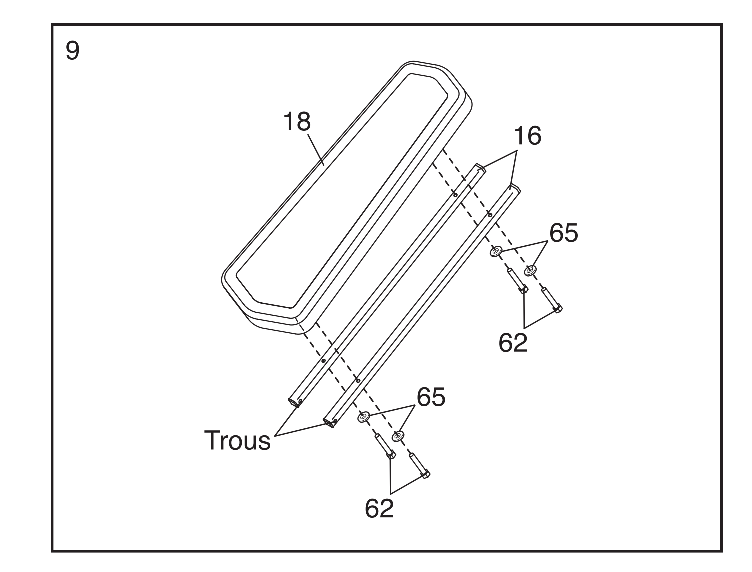
   Fixez le Bras Gauche (10) au Montant Gauche (6) à l'aide d'un Boulon de M10 x 130mm (58), d'une Rondelle Noire de M10 (64) et d'un Écrou de Verrouillage Noir de M10 (66).

   Répétez cette étape pour l'autre côté du banc de poids.



9. Orientez le Dossier (18) et les Tubes du Dossier (16) tel qu'il est indiqué. **Assurez-vous que les trous indiqués sont aux emplacements montrés.**

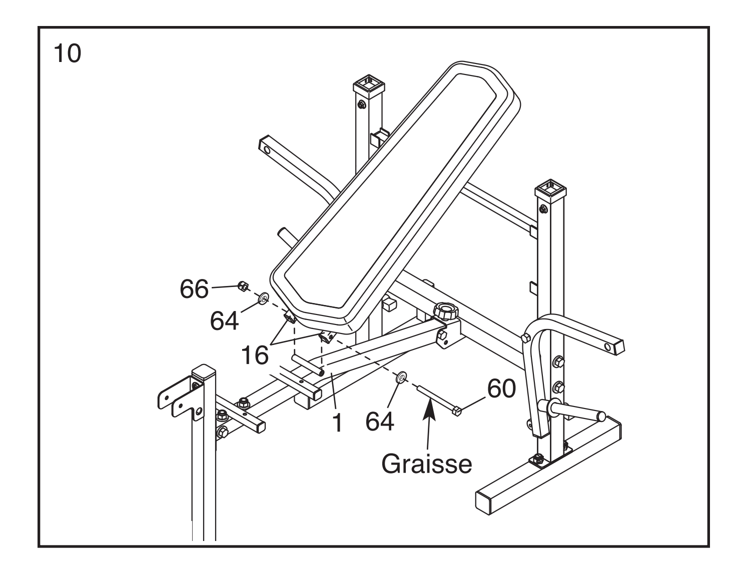
   Fixez le Dossier (18) aux Tubes du Dossier (16) à l'aide de quatre Vis de M6 x 40mm (62) et quatre Rondelles de M6 (65). **Ne serrez pas les Vis à ce moment.**



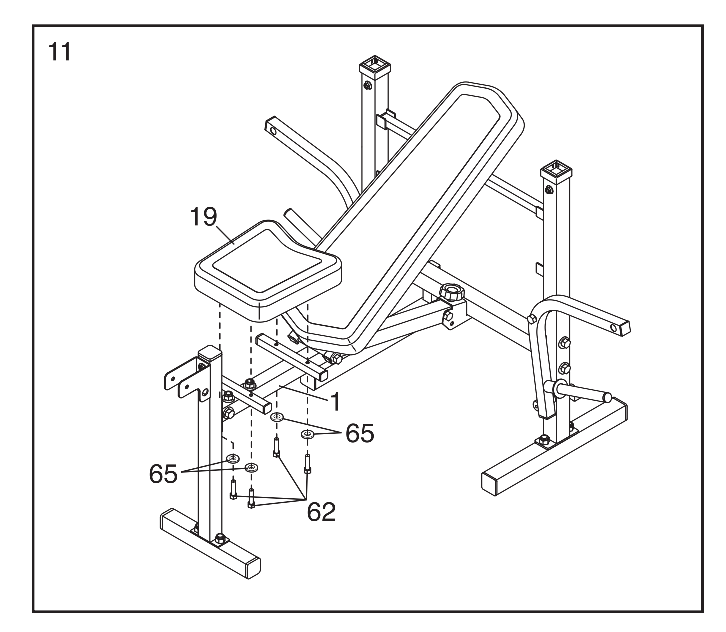
10. Appliquez de la graisse sur un Boulon de M10 x 170mm (60).

    Fixez les Tubes du Dossier (16) au tube soudé du Cadre (1) à l'aide du Boulon de M10 x 170mm (60), de deux Rondelles Noires de M10 (64) et d'un Écrou de Verrouillage Noir de M10 (66).

    Reportez-vous à l'étape 9. Serrez les Vis de M6 x 40mm (62).



11. Fixez le Siège (19) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis de M6 x 40mm (62) et de quatre Rondelles de M6 (65).

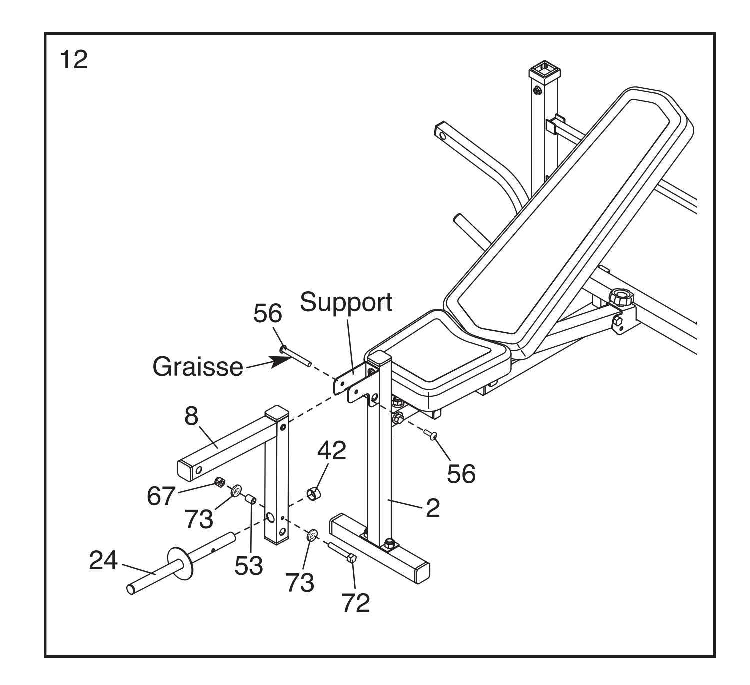


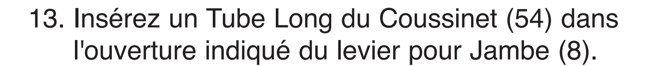
12. Fixez le Tube de Poids (24) au Levier pour Jambes (8) à l'aide d'un Boulon de M8 x 58mm (72), de deux Rondelles de M8 (73), d'une Bague d'Espacement de 13mm x 11,5mm (53) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (67).

    Ensuite, engagez la Butée du Levier pour Jambes (42) sur le Tube de Poids (24).

    Appliquez de la graisse sur le cylindre d'un Boulon d'Union de M10 x 54mm (56).

    Fixez le Levier pour Jambes (8) au support de la Jambe Avant (2) à l'aide d'un Boulon d'Union de M10 x 54mm (56). **Assurez-vous que le cylindre du Boulon d'Union est introduit des deux côtés du support de la Jambe Avant.**

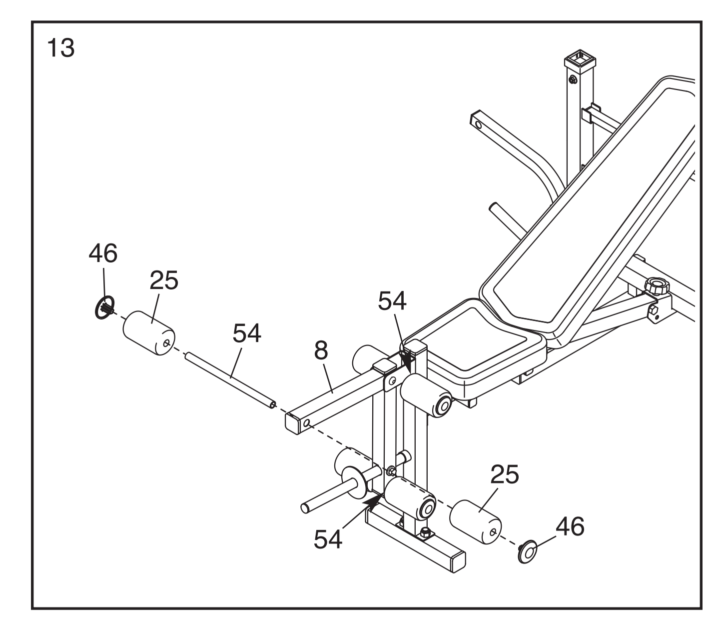




13. Insérez un Tube Long du Coussinet (54) dans l'ouverture indiqué du levier pour Jambe (8).

    Glissez un Grand Coussinet Mousse (25) sur chaque extrémité du Tube Long du Coussinet (54). Ensuite, enfoncez un Grand Embout du Coussinet (46) dans chacun des Grands Coussinets Mousse.

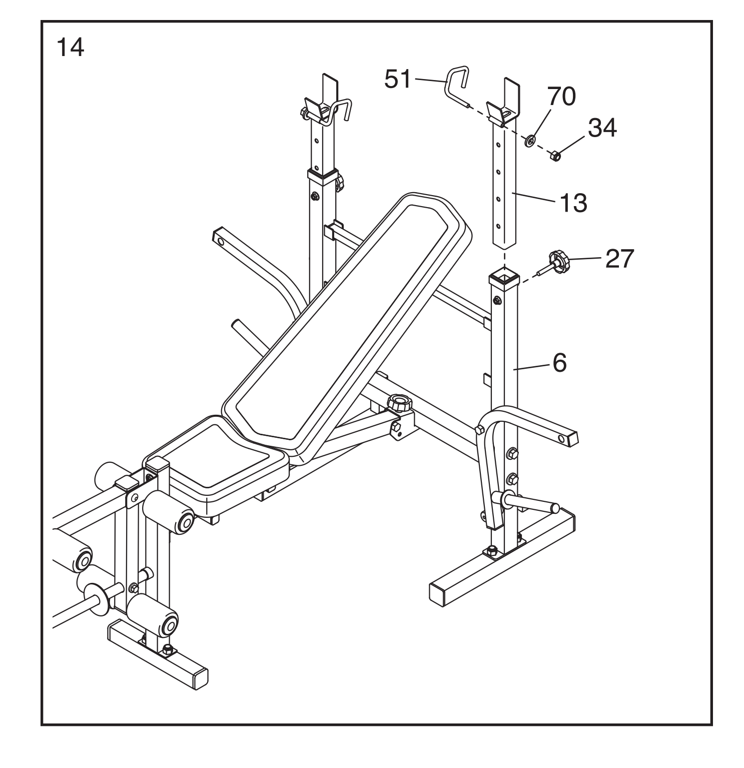
    Répétez cette étape pour les deux autres Tubes Longs du Coussinet (54).



14. Fixez le Crochet Gauche de Barre d'Haltère (51) à un Appuie-Poids (13) tel qu'indiqué, à l'aide d'une Rondelle Argentée de M10 (70) et d'un Écrou de Verrouillage Argenté de M10 (34). **Ne serrez pas à l'excès l'Écrou de Verrouillage Argenté ; le Crochet de Barre d'Haltère Gauche doit pouvoir pivoter facilement.**

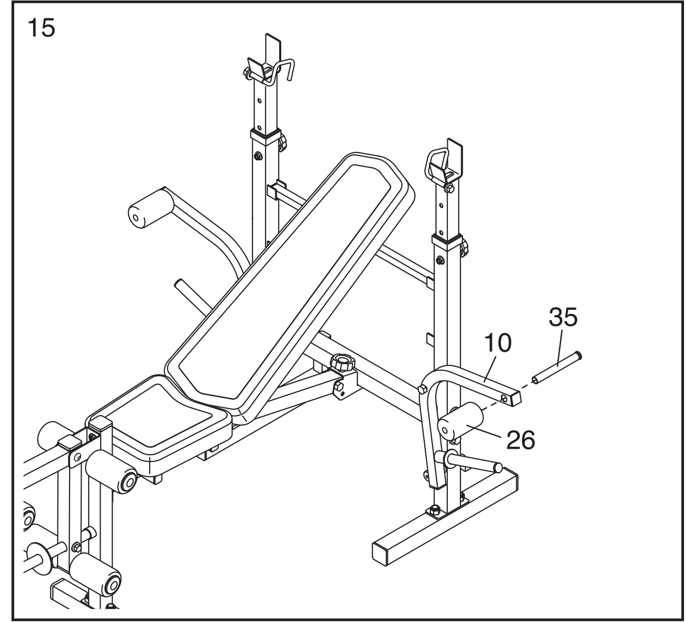
    Insérez l'Apppuie-Poids (13) dans le Montant Gauche (6) et serrez un Bouton du Montant (27) à travers le Montant Gauche jusque dans l'un des orifices de réglage de l'Appuie-Poids.

    Répétez cette étape pour l'autre côté du banc de poids.

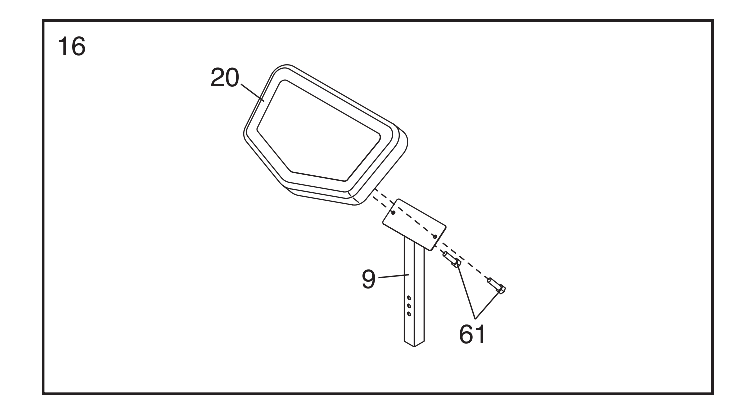


15. Introduisez un Tube Court du Coussinet (35) dans le Bras Gauche (10). Glissez un Petit Coussinet Mousse (26) sur le Tube Court du Coussinet.

    Répétez cette étape pour l'autre côté du banc de poids.



16. Fixez le Coussinet de Flexion (20) au Montant de Flexion (9) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (61).



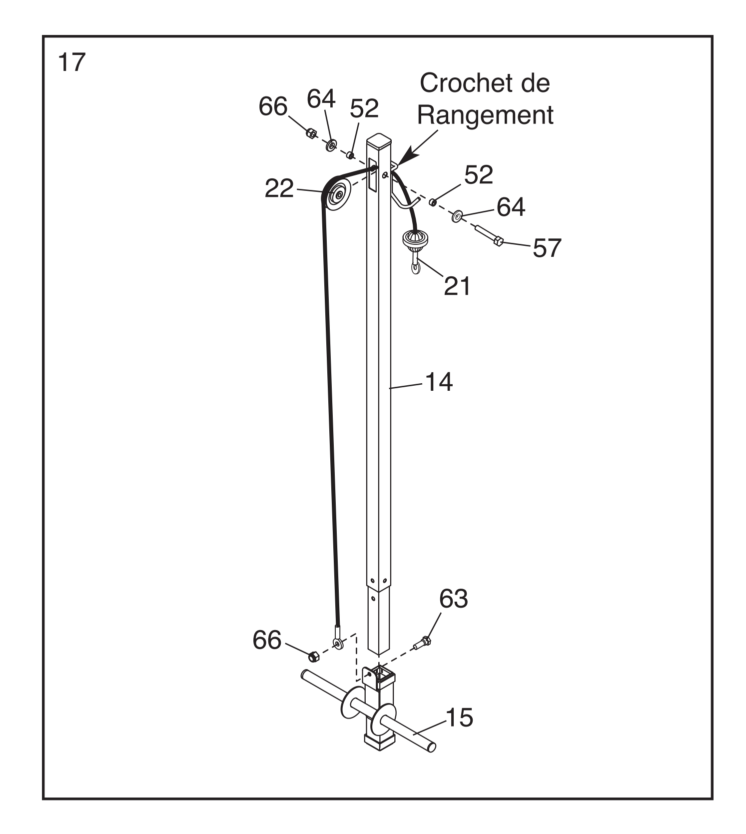
17. Acheminez le Câble (21) à travers la partie supérieure de la Tour à Dorsaux (14) ; **assurez-vous que le Câble passe sous le crochet de rangement.**

Ensuite, enroulez le Câble (21) par-dessus la Poulie (22) et fixez la Poulie à la Tour à Dorsaux (14) à l'aide d'un Boulon de M10 x 60mm (57), de deux Rondelles Noires de M10 (64), de deux Bagues d'Espacement de 16mm x 10mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage Noir de M10 (66).

Introduisez un Boulon de M10 x 20mm (63) dans le support du Chariot à Poids (15).

Glissez le Chariot à Poids sur la Tour à Dorsaux (14).

Ensuite, glissez l'extrémité du Câble (21) sur le Boulon de M10 x 20mm (63) et serrez un Écrou de Verrouillage Noir de M10 (66) sur le Boulon.



18. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le banc de poids. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 13.**

RÉGLAGES

Le banc de poids est conçu de façon à être utilisé avec votre propre jeu de poids (non compris). Les étapes ci-dessous décrivent la façon de régler le banc de poids. Reportez-vous au guide d'exercice fourni pour connaître la façon appropriée d'effectuer plusieurs exercices.

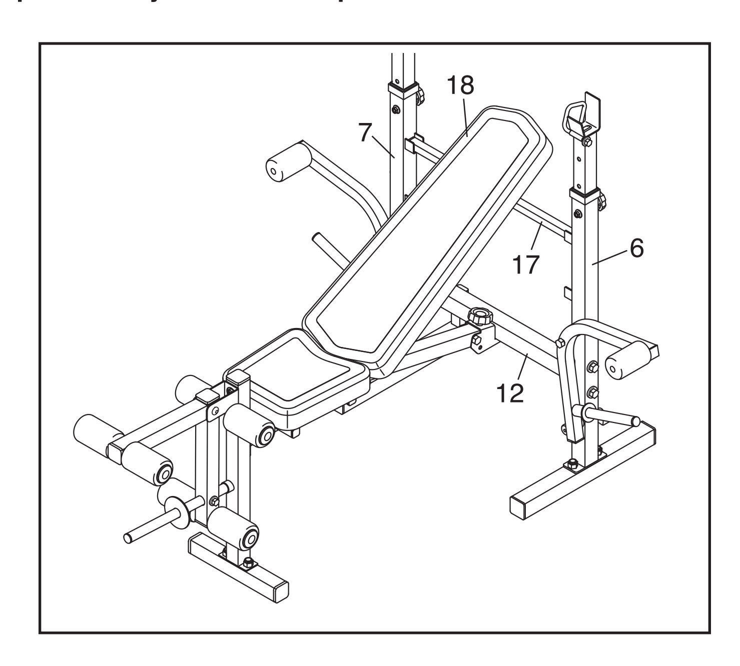
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Le banc de poids se nettoie avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. **N'utilisez aucun solvant pour nettoyer le banc de poids.**

RÉGLAGE DU DOSSIER

Le Dossier (18) peut être utilisé en contrebas, à l'horizontale ou à l'une ou l'autre de deux positions inclinées.

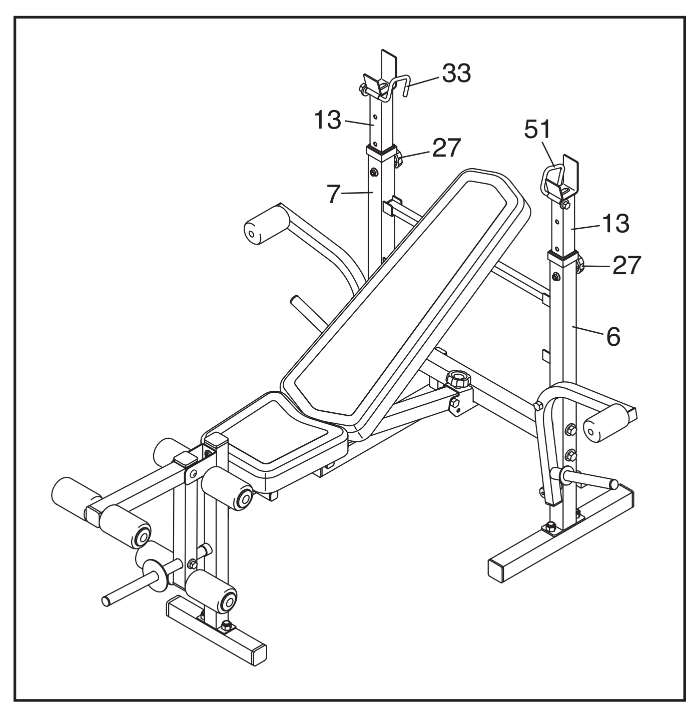
Pour utiliser le Dossier (18) en contrebas, retirez le Support du Dossier (17) et posez le Dossier sur la Barre Transversale (12).

Pour utiliser le Dossier (18) à l'horizontale ou en position inclinée, orientez d'abord le Support du Dossier (17) de façon à diriger les goupilles des extrémités vers le bas. Ensuite, engagez le Support du Dossier (17) dans l'un des jeux de supports des Montants Gauche et Droit (6,7). Appuyez le Dossier sur le Support du Dossier.



RÉGLAGE DES APPUIE-POIDS

Pour régler la hauteur des Appuie-Poids (13), retirez d'abord les Boutons du Montant (27). Ensuite, déplacez les Appuie-Poids jusqu'à la hauteur voulue et serrez les Boutons du Montant à l'intérieur des Montants Gauche et Droit (6, 7) et dans les trous de réglage des Appuie-Poids. **Assurez-vous que les Boutons du Montant sont introduits dans les trous de réglage des Appuie-Poids et que ces derniers sont à la même hauteur.**



UTILISATION DES CROCHETS DE BARRE D'HALTÈRE

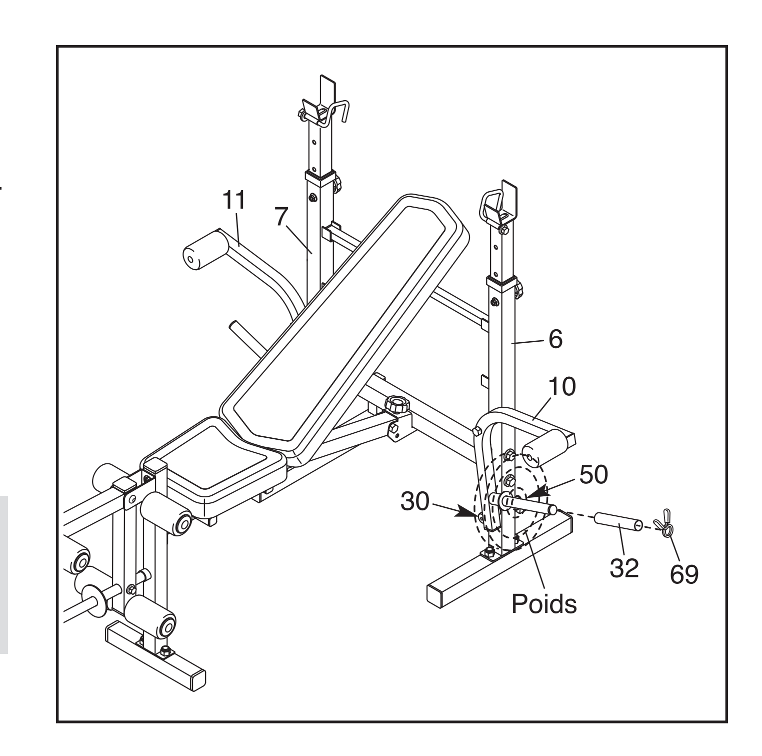
Pour ajouter ou retirer des poids pendant qu'une barre d'haltère (non inclus) repose sur les Appuie-Poids (13), arrimez d'abord la barre d'haltère en rabattant les Crochets de Barre d'Haltère (33, 51) par-dessus la barre d'haltère. Cette précaution réduira les risques de basculement de la barre d'haltère.

UTILISATION DES BRAS

Pour utiliser les Bras (10, 11), glissez les poids voulus (non inclus) sur les tubes de poids des Bras. Si les poids comportent de grandes ouvertures centrales, glissez d'abord un Adpatateur de Poids (32) sur chacun des tubes de poids. **Arrimez les poids à l'aide des Pinces de Poids (69).**

Remarque : avant d'effectuer l'exercice de développé-couché, retirez les Boutons de Butée (50) et les Butées du Bras (30) des Montants (6, 7) afin d'éviter d'entraver la course des Bras (10, 11).

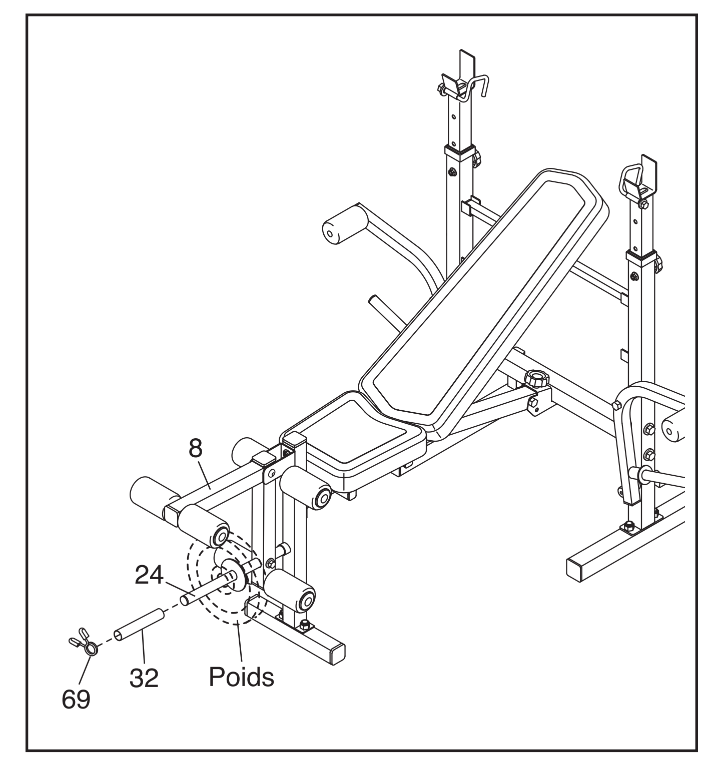
⚠ AVERTISSEMENT : ne déposez pas plus de 23 kg (50 livres) sur les Bras (10, 11).



UTILISATION DU LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (8), glissez les poids voulus (non compris) sur le Tube de Poids (24) du Levier pour Jambes. Si les poids comportent de grandes ouvertures centrales, glissez d'abord un Adpatateur de Poids (32) sur le Tube de Poids. Arrimez les poids à l'aide d'une Pince de Poids (69).

⚠ AVERTISSEMENT : ne déposez pas plus de 32 kg (70 livres) sur le Levier pour Jambes. Lors de l'utilisation du Levier pour Jambes, déposez une barre d'haltère (non comprise) portant le même poids sur les appuie-poids afin d'équilibrer le banc de poids.



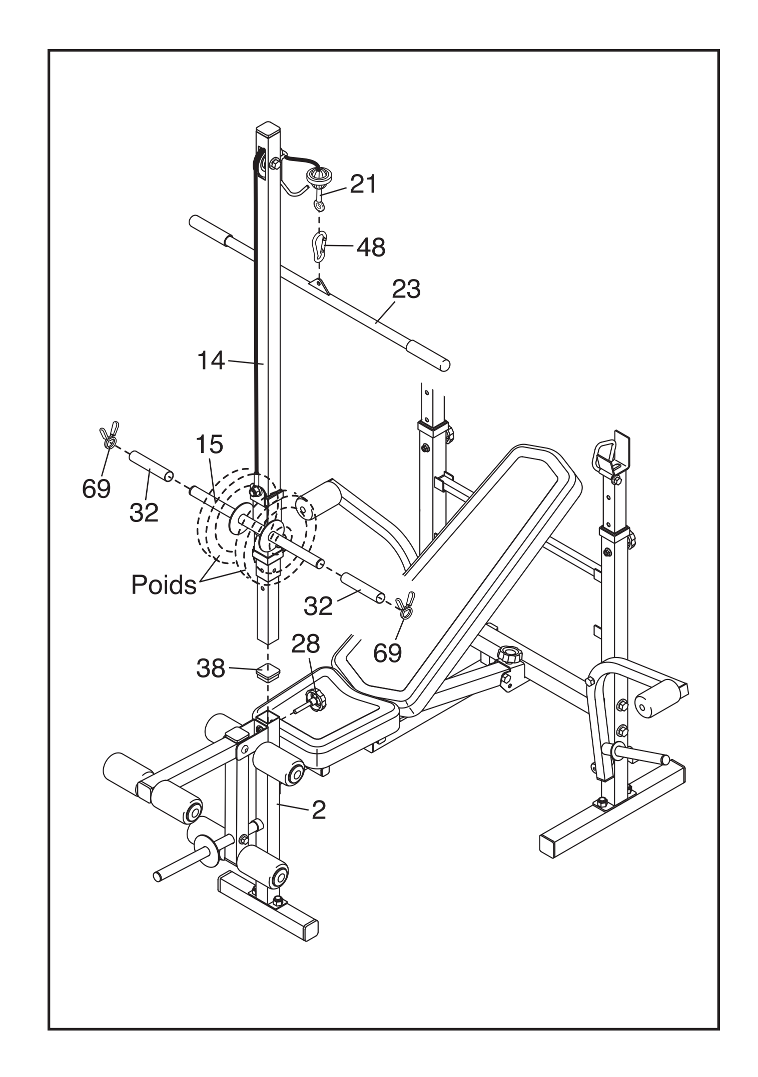
UTILISATION DE LA BARRE À DORSAUX

Pour utiliser la Tour à Dorsaux (14), retirez d'abord l'Embout Mâle Carré de 45mm (38) de la Jambe Avant (2). Ensuite, insérez la Tour à Dorsaux à l'intérieur de la Jambe Avant et serrez le Bouton de Flexion (28) dans la Jambe Avant et à l'intérieur de l'ouverture de la Tour à Dorsaux. **Assurez-vous que le Bouton de Flexion est introduit dans l'ouverture de la Tour à Dorsaux.**

Ensuite, glissez les poids voulus (non compris) sur les tubes de poids du Chariot à Poids (15). Si les poids comportent de grandes ouvertures centrales, glissez d'abord un Adpatateur de Poids (32) sur chacun des tubes de poids. **Arrimez les poids à l'aide des Pinces de Poids (69).**

Remarque : si vous n'utilisez pas la Tour à Dorsaux (14), retirez-la et introduisez l'Embout Mâle Carré de 45mm (38) dans la Jambe Avant (2).

Fixez la Barre à Dorsaux (23) au Câble (21) à l'aide de l'Attache de Câble (48).

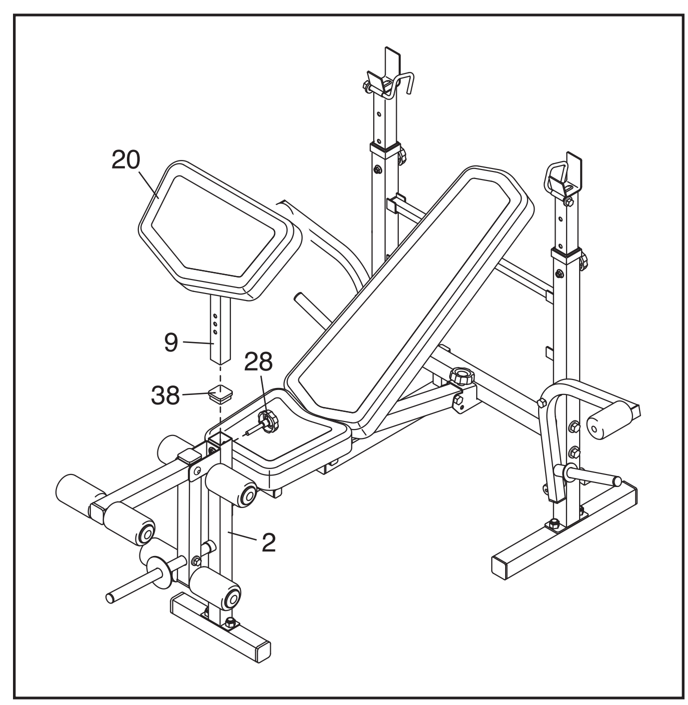


⚠ AVERTISSEMENT : ne déposez pas plus de 59 kg (130 livres) sur le Chariot à Poids (15).

UTILISATION DU COUSSINET DE FLEXION

Pour utiliser le Coussinet de Flexion (20), retirez d'abord l'Embout Mâle Carré de 45mm (38) de la Jambe Avant (2). Ensuite, insérez le Montant de Flexion à l'intérieur de la Jambe Avant et serrez le Bouton de Flexion (28) dans la Jambe Avant et à l'intérieur de l'ouverture du Montant de Flexion. **Assurez-vous que le Bouton de Flexion est introduit dans l'une des ouvertures du Montant de Flexion.**

Remarque : si vous n'utilisez pas le Coussinet de Flexion (20), retirez le Montant de Flexion (9) et introduisez l'Embout Mâle Carré de 45mm (38) dans la Jambe Avant (2).



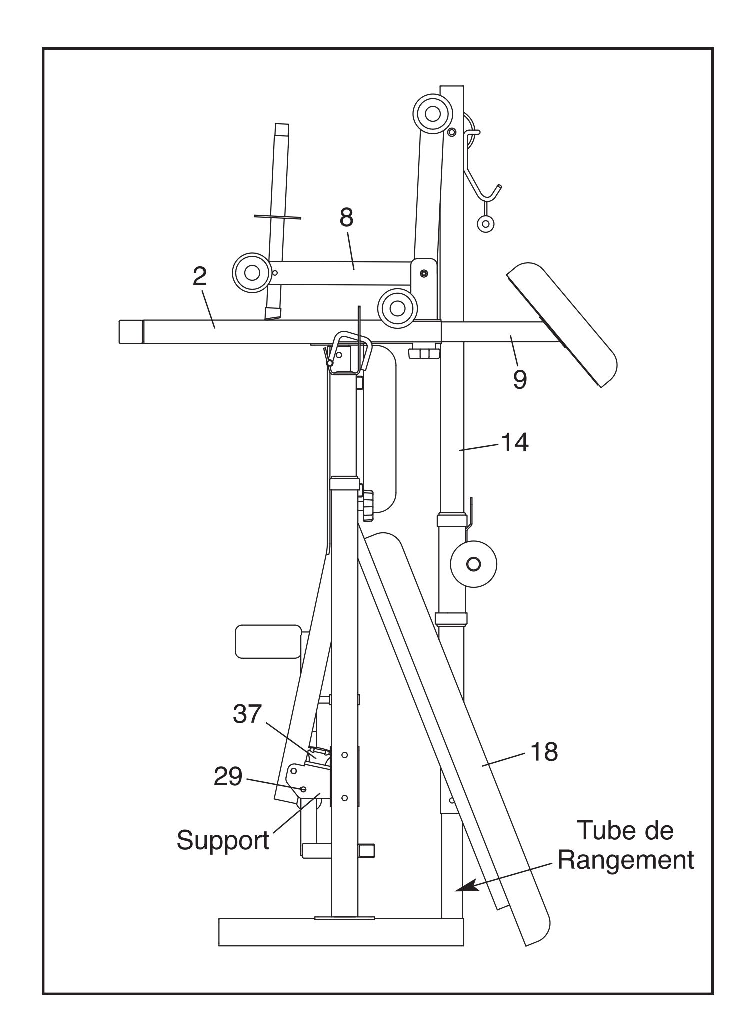
RANGEMENT DU BANC DE POIDS

Vous pouvez ranger le Montant de Flexion (9) ou la Tour à Dorsaux (14) sur le tube de rangement de la base droite lorsque ceux-ci sont inutilisés.

Avant de ranger le banc de poids, retirez tout poids présent, glissez la Tour à Dorsaux (14) sur le tube de rangement et réglez le Dossier (18) à la plus haute position inclinée. Remarque : par souci de clarté, le bras gauche n'est pas illustré.

Pour ranger le banc de poids, retirez d'abord de Bouton du Cadre (37) et la Goupille de la Barre Transversale (29) hors du support indiqué.

Ensuite, élevez la Jambe Avant (2) jusqu'à son point le plus élevé. Introduisez le Bouton du Cadre (37) et la Goupille de la Barre Transversale (29) dans le support. La Goupille de la Barre Transversale empêchera le déploiement du banc de poids.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :
- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :
- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.
- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

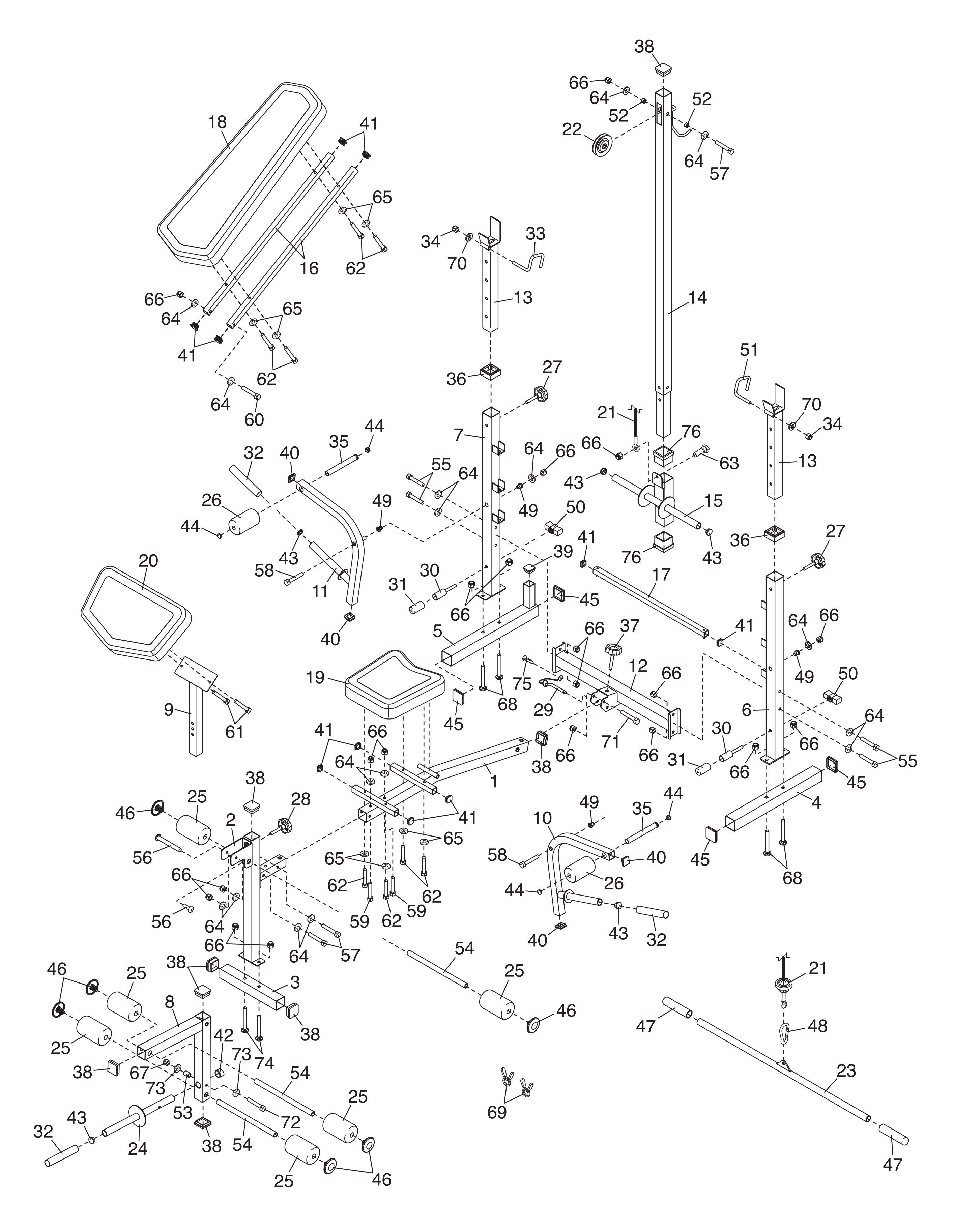
RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVBE1409.0 R0909A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	1	Cadre	43	5	Embout Mâle Rond de 25mm
2	1	Jambe Avant	44	4	Petit Embout du Coussinet
3	1	Base Avant	45	4	Embout Mâle Carré de 50mm
4	1	Base Gauche	46	6	Grand Embout du Coussinet
5	1	Base Droite	47	2	Prise de la Barre à Dorsaux
6	1	Montant Gauche	48	1	Attache de Câble
7	1	Montant Droit	49	4	Manchon
8	1	Levier pour Jambes	50	2	Bouton de Butée
9	1	Montant de Flexion	51	1	Crochet Gauche de Barre d'Haltère
10	1	Bras Gauche	52	2	Bague d'Espacement de 16mm x 10mm
11	1	Bras Droit			
12	1	Barre Transversale	53	1	Bague d'Espacement de 13mm x 11,5mm
13	2	Appuie-Poids			
14	1	Tour à Dorsaux	54	3	Tube Long du Coussinet
15	1	Chariot à Poids	55	4	Boulon de M10 x 65mm
16	2	Tube du Dossier	56	1	Boulon d'Union de M10 x 54mm
17	1	Support du Dossier	57	3	Boulon de M10 x 60mm
18	1	Dossier	58	2	Boulon de M10 x 130mm
19	1	Siège	59	2	Boulon de M10 x 55mm
20	1	Coussinet de Flexion	60	1	Boulon de M10 x 170mm
21	1	Câble	61	2	Vis de M6 x 16mm
22	1	Poulie	62	8	Vis de M6 x 40mm
23	1	Barre à Dorsaux	63	1	Boulon de M10 x 20mm
24	1	Tube de Poids	64	16	Rondelle Noire de M10
25	6	Grand Coussinet Mousse	65	8	Rondelle de M6
26	2	Petit Coussinet Mousse	66	20	Écrou de Verrouillage Noir de M10
27	2	Bouton du Montant	67	1	Écrou de Verrouillage de M8
28	1	Bouton de Flexion	68	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 57mm
29	1	Goupille de la Barre Transversale			
30	2	Butée du Bras	69	2	Pince de Poids
31	2	Couvercle de la Butée	70	2	Rondelle Argentée de M10
32	3	Adaptateur de Poids	71	1	Boulon de M10 x 70mm
33	1	Crochet Droit de Barre d'Haltère	72	1	Boulon de M8 x 58mm
34	2	Écrou de Verrouilage Argenté de M10	73	2	Rondelle de M8
			74	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 52mm
35	2	Tube Court du Coussinet			
36	2	Manchon Carré de 50mm	75	1	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm
37	1	Bouton du Cadre			
38	8	Embout Mâle Carré de 45mm	76	2	Manchon Carré de 60mm
39	1	Embout Mâle Carré de 32mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
40	4	Embout Mâle Carré de 30mm	*	–	Guide d'Exercice
41	10	Embout Mâle Carré de 25mm	*	–	Sachet de graisse
42	1	Butée du Levier pour Jambes	*	–	Outil d'Assemblage

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

N°. de Pièce 279631 R0909A